

LECCIÓN DE REFUERZO TRES

● VENTAJAS DE RESISTIR A LAS DROGAS

OBJETIVOS

1. Incrementar la autoeficacia de resistencia suministrando a los alumnos prácticas de resistencia a las presiones
2. Ayudar a que los alumnos entiendan que la resistencia es más fácil si se apoyan entre sí
3. Incrementar la motivación para resistir analizando las ventajas de no consumir

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección y Revisar la Tarea (3 min.)
2. Presentar Presiones Directas (4 min.)
3. Analizar Como los Amigos Pueden Ayudarse Entre sí a Resistir la Presión (6 min.)
4. Analizar las Ventajas de la Resistencia (5 min.)
5. Exhibir y Analizar el Video: *Cómo Resistir la Presión de los Amigos* (12 min.)
6. Analizar las Ventajas de la Resistencia (10 min.)
7. Conclusión (5 min.)

DESCRIPCIÓN

La lección de refuerzo tres practica y repasa las ventajas de resistir, y analiza cómo los amigos pueden ayudarse mutuamente a resistir presiones. En la Actividad 2, la clase practica resistir a usted en el rol de “presionador,” y en la Actividad 3 la clase analiza cómo podría apoyar a un amigo que está siendo presionado del mismo modo.

Las Actividades 4, 5 y 6 revisan los beneficios de la resistencia, con un video en la Actividad 5 que muestra a adolescentes más grandes -alumnos de escuela secundaria- analizando sus experiencias con la resistencia.

La Actividad 7 concluye el plan de estudios del Proyecto ALERTA. Usted tendrá la oportunidad de expresar su confianza en la capacidad de los alumnos para tomar decisiones saludables y en la eficacia.

PREPARACIÓN

- Revisar el Plan de la Lección
- Exhibir previamente el video: *Cómo Resistir la Presión de los Amigos*
- Familiarícese con las siguientes referencias del maestro:

Ejercicio de Presión Directa (página 3.8) para usar en la Actividad 2

Ventajas de no Consumir Drogas (página 3.11) para usar en la Actividad 6

- Juntar y preparar los materiales como se indica abajo

MATERIALES NECESARIOS

Reúna los siguientes materiales:

- Visual completo: *Reglas de Procedimiento* (guardadas de la Lección de Refuerzo 1)
- Videocasetera y video: *Cómo Resistir la Presión de los Amigos*
- Cartel 9: *Formas de Decir que “No”*
- 4 hojas de papel cuadriculado, y marcadores gruesos, punta de fieltro, no tóxico

Prepare los siguientes materiales:

- Visuales terminados sobre papel cuadriculado o sobre el pizarrón
Decir que “No” Puede Hacerte Sentir (Actividad 4B)
Cómo Decir que “No” (Actividad 5D)
- Visual parcial sobre papel cuadriculado o sobre el pizarrón
Ventajas de no Consumir Drogas (Actividad 6C)

ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección y Revisar la Tarea (3 min.)

- A. Desplegar material visual: *Reglas de Procedimiento*.
- B. Pedir a los alumnos que saquen los cuestionarios de sus padres.
- C. Leer cada situación, y pedir a varios alumnos que lean las respuestas de sus padres.
- D. *“¿Obtuviste nuevas ideas para resistir presiones para consumir drogas haciendo esta entrevista?”*
- E. Pedir a los alumnos que entreguen sus entrevistas para puntos de participación

2. Presentar Presiones Directas (4 min.)

- A. Desplegar el cartel: *Formas de Decir que “No.”*
- B. *“Hoy todos vamos a practicar cómo decir que “no” si alguien nos presionara realmente a hacer algo. También veremos un video en el que alumnos de secundaria analizan presiones, y haremos un juego sobre las ventajas de no consumir drogas.”*
- C. *“Recuerden, ustedes practicaron a decir que “no” al tipo de presión que sienten cuando alguien dice, “vamos, fumemos un cigarrillo de marihuana.” Hoy, vamos a hacer algo similar, sólo que esta vez estaremos diciendo que “no” a muchas otras cosas también, como hacer trampa y faltar a la escuela.”*
- D. *“En un momento les ofreceré un cigarrillo, un cigarrillo de marihuana, o una cerveza, o trataré de hacer que hagan alguna otra cosa.”*
- E. *“Traten de imaginarse que los están presionando en una situación de la vida real, y digan que “no” de una manera que les resulte cómoda. No cedan, aunque yo les ponga presión. Ustedes pueden usar el cartel de ideas para resistir con maneras de decir que “no.”*
- F. *“Aunque piense que podría querer decir que ‘sí,’ hoy vamos a practicar a decir que ‘no’ porque puede haber un momento en el que ustedes quieran decir que ‘no.’”*
- G. Vaya alrededor de la sala, presionando a alumnos individuales a consumir cigarrillos, marihuana, alcohol, cocaína, o tabaco de masticar, o a faltar a clases, hurtar, desobedecer, o hacer trampa. Para crear situaciones más realistas, agregue detalles (“yo soy tu mejor amigo y...”)

- H. Después de la respuesta de cada alumno, repita lo que dijo el alumno. Otorgue halagos específicos. (*“Eso estuvo realmente fuerte; yo no trataría de presionarte de nuevo después de eso.”*)
- I. Trate de presionar aproximadamente un tercio de los alumnos, según lo que permita el tiempo.

3. Analizar Como los Amigos Pueden Ayudarse Entre sí a Resistir la Presión (6 min.)

- A. *“Si tu amigo fuera presionado a probar marihuana, ¿que podrías decirle para ayudar a él o a ella a resistir?”* Pida una o dos respuestas. Si no hay ninguna respuesta, ofrezca algunas líneas usted mismo. Por ejemplo, *“Tú podrías decir ‘esta cosa te puede perjudicar’ o ‘tú no necesitas consumir marihuana para ser agradable.’”*
- B. *“Ahora imagina que alguien le pide a tu amigo que falte a clase. ¿Qué podrías decirle a la persona que lo presiona para que deje a tu amigo en paz?”* Pida una o dos respuestas. Si no hay respuestas, ofrezca algunas líneas usted mismo. Por ejemplo, *“Tú podrías decir, ‘Hoy tenemos una prueba,’ ‘Necesitamos una buena nota’ o ‘Realmente nos meteremos en problemas si faltamos.’ A veces tener un amigo que te respalde puede facilitar decir que ‘no.’”*
- C. *“Ahora voy a presionar a alguien, y quiero que el grupo que está cerca de la persona ayuden a él o a ella a resistir. Digan algo para alentar a la persona a resistir o para hacer que yo deje a la persona tranquila.”*
- D. Presione a los alumnos en grupos, tratando de alcanzar a los miembros de la clase no presionados anteriormente. Ver página 3.8 para ayuda en establecer rápidamente un grupo. Pregunte a cada miembro del grupo como apoyaría él o ella a la persona presionada. (*“¿Qué podrías decir a _____ para ayudarlo/la a resistir? ¿Qué podrías decirme para ayudar a remover la presión de él/ella?”*)
- E. Prepárese para reconocer que parte de la presión puede no parecer real porque está en el aula, pero que la situación puede ser similar a las situaciones reales. (*“Alguna de esas situaciones pueden no parecer reales porque, por ejemplo, su maestra simplemente no te pedirá que no vayas a clases. Pero, en la vida real, me pregunto si alguno de ustedes alguna vez fue presionado a faltar a clases.”*)
- F. Hable sobre la experiencia de ser presionado.
1. *“¿Cómo se sintió el haber sido presionado?”*
 2. *“¿Fue más fácil o más difícil decir que “no” cuando alguien te apoyaba? ¿Por qué? ¿Crees que eso es cierto en el mundo real?”*

Objetivos de la Discusión

1. Enfatizar que aunque es más difícil decir que “no” en la vida real, la práctica que obtienen los alumnos en el Proyecto ALERTA hará más fácil decir que “no”
 2. Ayudar a los alumnos a reconocer que el apoyo de los amigos puede hacer más fácil decir que “no”
-

G. Validar sentimientos expresados por los alumnos y, si no se declaró previamente durante la discusión, concluir diciendo:

1. *“Aunque es más difícil decir que “no” en la vida real, el practicar aquí en la clase lo hará más fácil.”*
2. *“A veces tú puedes ayudar realmente a tus amigos y hacer que sea más fácil resistir.”*

4. Analizar las Ventajas de la Resistencia (5 min.)

A. *“Hemos estado hablando en la clase precisamente sobre cómo se siente estar presionado. Y ahora, hablemos sobre algunos de los sentimientos que ustedes podrían experimentar cuando resisten la presión en la vida real.”*

B. Desplegar el material visual completado o escribir sobre el pizarrón:

Decir que “No” Puede Hacerte Sentir

Temeroso/nervioso	Fuerte (fuerza de voluntad)
Solo	En control
Excluido	Honesto contigo mismo
Temeroso de perder amigos	Independiente
	Respetado (por los demás por ti mismo)
	Bien por dentro
	Aliviado

C. Analizar el material visual.

1. *“¿Por qué decir que ‘no’ puede hacerte sentir solo?”* Reconozca la validez de las respuestas de los alumnos.
2. *“¿Por qué decir que ‘no’ puede hacerte sentir independiente?”*
3. *“¿Por qué decir que ‘no’ puede hacerte sentir respeto por ti mismo?”*

D. Resuma: *“Decir que ‘no’ no significa siempre que te sentirás bien al hacerlo. Significa que tú has tomado tu propia decisión e hiciste lo que creíste que es correcto.”*

E. Si los alumnos revelan cualquier ejemplo personal de resistencia, valide sus comentarios.

5. Exhibir y Analizar el Video: *Cómo Resistir la Presión de los Amigos* (12 min.)

A. *“Ahora vamos a ver un video de estudiantes de escuela secundaria hablando sobre sus experiencias de ser presionados. Vean cómo se sintieron estos alumnos cuando dijeron que ‘no’”*

B. Exhiba el video: *Cómo Resistir la Presión de los Amigos*

C. Analice varios ejemplos específicos del video. (*“¿Cuáles eran algunas de las presiones que los alumnos analizaron en el video?”*) Si es necesario, dé un ejemplo usted mismo.

Objetivos de la Discusión

1. Hacer que los alumnos cuenten con sus propias palabras las experiencias de resistencia en el video, reforzando así sus mensajes
2. Obtener algunos beneficios de salud y personales de no consumir drogas
3. Ayudar a que los alumnos entiendan que muchas veces cuando quieren decir que “no” hay otros que también quieren decirlo (Si corren el riesgo y resisten, los demás probablemente los apoyen en su resistencia.)

D. Resuma exhibiendo y revisando el siguiente material visual o escribiendo sobre el pizarrón:

Cómo Decir que “No”

1. Debemos decir que “no” a veces si queremos sentirnos bien de nosotros mismos
 2. Obtenemos cosas buenas por decir que “no” y por no consumir drogas
 3. Los demás muchas veces también quieren decir que “no”
-

6. Analizar las Ventajas de la Resistencia (10 min.)

- A. *“Acabamos de hablar sobre las cosas buenas que obtienen por decir que ‘no’ y por no consumir drogas.”*
- B. *“Ahora vamos a hacer un juego sobre las ventajas. En un instante, separaré la clase en cuatro equipos. Cada equipo seleccionará un Registrador y a un Reportero. Yo daré a cada Registrador una hoja de papel cuadriculado.”*
- C. Exhiba el material visual de las *Ventajas de No Consumir Drogas* (ver más abajo), o escríbalo sobre el pizarrón. Explique que cada Registrador deberá dividir el papel cuadriculado en tercios. Los alumnos no deben copiar los encabezamientos.

Ventajas de no Consumir Drogas

1. Escuela y deportes
 2. Salud y apariencia
 3. Cómo actúa y se siente sobre usted mismo
-

- D. *“Cada equipo anotará dos ventajas para cada categoría. Por ejemplo, piense sobre algo bueno que obtendría haciendo deportes por no consumir drogas. La ventaja puede ser por no consumir cigarillos, marihuana, alcohol, cocaína, ni ninguna otra droga.”* Pida un ejemplo. (Si los alumnos tienen problemas en aportar ventajas, pídale que piensen en la gente en el video o que miren al visual *Decir que “No” Puede Hacerte Sentir*)
- E. Divida la clase en cuatro equipos. Entregue a cada Registrador una hoja de papel cuadriculado.”
- F. *“Veamos cuál equipo puede terminar primero. No comiencen todavía.”*
- G. *“Bien, ¿están listos? ¡Comiencen!”*
- H. Circule, ofreciendo ayuda según resulte necesario.
- I. Haga que cada Registrador traiga la lista de su equipo al frente cuando el equipo termine.
- J. Si hay tiempo, haga que los Reporteros lean sus ventajas. Lea todas las respuestas de un encabezamiento y luego siga con el siguiente encabezamiento. Si alguna cosa surge consistentemente en las listas, apúntela como una ventaja consistente.
- K. Alabe generosamente a los equipos.

- L. Hable de las listas. Haga notar que muchas buenas razones para no consumir drogas están enumeradas.
- M. Vuelva a reunir la clase.
- N. Resumen: *“De esto se trata el Proyecto ALERTA, ayudar a que tú obtengas las ventajas de rechazar las drogas.”*

7. Conclusión (5 min.)

- A. *“Hoy es la última lección del Proyecto ALERTA. En las tres clases del Proyecto ALERTA este año, hemos revisado las razones para no consumir el tabaco, el alcohol, la marihuana, ni otras drogas. Hemos hablado sobre de dónde provienen las presiones para consumir drogas y practicado maneras de resistir a esas presiones. También hemos aprendido sobre las cosas buenas que obtienes al resistir esas presiones y no consumir drogas.”*
- B. *“Ustedes ahora son verdaderamente buenos para decir que ‘no’ y yo sé que pueden usar estas aptitudes cuando se sientan presionados a consumir drogas o a hacer otras cosas que ustedes no quieren hacer.”*
- C. Dé un ejemplo personal de su percepción de la auto eficacia de resistencia de los alumnos. (*“Yo te puse presión, y tú realmente dijiste que ‘no.’ Te escuché decir que ‘no’ de maneras en las que puedo fácilmente imaginar que usarás en el mundo real. Creo que tú encontrarás que resistir todo tipo de presiones será más fácil para ti en el futuro.”*)
- D. Hable de las listas de ventajas. Diga, *“No siempre es fácil resistir estas presiones, pero como sus listas muestran, sí vale la pena.”*

EJERCICIO DE PRESIÓN DIRECTA

OBJETIVOS

El propósito del *Ejercicio de Presión Directa* es:

1. Dar a los alumnos una oportunidad de resistir a la presión directa frente a los demás, y
2. Ayudar a los alumnos a ver que los amigos los pueden ayudar a resistir a presiones directas ofreciendo apoyo social. Ese apoyo social ayuda también a que los alumnos vean que muchas veces no son los únicos que quieren decir que “no.”

Para lograr estos objetivos, usted presionará a los alumnos - tanto individualmente como en grupos. Cuando presione a los alumnos en grupos, aliente a los miembros del grupo a que se apoyen mutuamente para resistir la presión. La persona que está siendo presionada sentirá, y los demás alumnos verán, que pueden obtener apoyo de sus amigos para resistir presiones a hacer cosas que pueden no querer hacer.

Para establecer rápidamente un grupo, señale con su brazo para indicar un conjunto de tres a seis alumnos sentados cerca uno del otro. Luego describa una situación de presión con una o dos oraciones. Para alentar el apoyo del grupo, pregunte a miembros de otros grupos qué podrían decir para ayudar a un amigo en esta situación. Ellos le pueden hablar al amigo o a quien presiona.

DÉ MUESTRAS DE SITUACIONES DE PRESIONES DE GRUPO

Más abajo hay dos ejemplos de situaciones de presiones de grupo. Sea creativo para aportar por su cuenta situaciones adicionales de presión.

- “*Estos tres están por ponerse su ropa de gimnasia. Yo vengo a hablar con ellas.*” Ahora use un renglón de la Referencia para Maestros, Frases de Ejemplo de Presión Directa, en las páginas 3.9-3.10, (“*Anda, _____, faltemos a la clase de Educación Física, nadie se dará cuenta.*”). Continúe con otros miembros del grupo, preguntando, por ejemplo, “*Cómo podrías tú, como amigo de _____, ayudarlo o ayudarla a zafarse de esto?*” Impulse con, “*Qué le dirías a _____? ¿Qué me dirías a mí (el que pone presión)?*”
- “*Estos tres están en una fiesta, bebiendo refrescos y pasándola bien. Yo vengo. Estoy fumando un cigarrillo de marihuana, y digo _____.*” Use una frase de entre los ejemplos en las siguientes páginas (“*Aquí tienes, _____, dale una pitada*”). Continúe con otros miembros del grupo, preguntando, por ejemplo, “*¿Cómo podrías tú ayudar a que _____ diga que ‘no’ al cigarrillo de marihuana? ¿Qué podrías decirle a _____ para alentarlo o alentarla a rehusar el cigarrillo de marihuana? ¿Qué me dirías a mí (el que pone presión) para ayudar a aliviar la presión de _____?*”

Trate de llegar a todos los alumnos para que la clase tenga mucha oportunidad de ver cómo los adolescentes pueden apoyarse mutuamente a resistir presiones.

Aliente la participación de los miembros del grupo. Después de que terminó la presión, respalde a quien resistió y a cualquier miembro del grupo que haya ayudado.

FRASES DE EJEMPLO DE PRESIÓN DIRECTA

Combine las frases de más abajo como desee, o use las suyas propias.

Cigarrillos

“Aquí tienes, déjame que te lo encienda.”

“Toma un cigarrillo. No contraerás cáncer.”

“¿Quieres un cigarrillo?”

“Uno solo no te hará daño.”

“¿Quieres fumar conmigo?”

“¿Alguno de ustedes quiere fumar?”

“Tú eres el único que no está fumando.”

“¿Harás que tenga que fumar solo?”

“Niñas, ¿quieren un cigarrillo?”

Marihuana

“¿Quieres drogarte?”

“Aquí tienes, dale una buena pitada.”

“¿Alguna vez probaste marihuana?”

“Vas a arruinar la situación para el resto de nosotros si no fumas.”

“Vayamos todos a fumar un cigarrillo de marihuana.”

“Un poco de un cigarrillo de marihuana no te va hacer daño.”

“Droguémonos.”

“¿Es que no fumas?”

“¿Para qué viniste si no pensabas fumar marihuana?”

“Salgamos y fumemos un cigarrillo de marihuana.”

Alcohol

“Vayamos todos a beber cerveza.”

“No puedo creer que digas “no” a una cerveza.”

“Aquí tienes, bébete una cerveza.”

“No es muy amistoso rechazar un trago.”

“Serás el único sobrio de aquí.”

“¿Para qué estás aquí si piensas permanecer sobrio?”

“¿Quieren un poco de vino?”

“¿Por qué no? ¿Qué te pasa?”

Cocaína/Crack

“Vamos a fumar un poco de crack.”

“Este crack es tan bueno. “No puedo creer que estés diciendo que “no””.

“Pruébalo una vez. Una sola vez no te hará daño.”

Faltar a clases

“Faltemos todos a la clase de educación física. Nadie se dará cuenta.”

“Faltemos hoy. Necesito un descanso.”

“Todos nos iremos después del tercer período. Nos encontraremos contigo en el gimnasio.”

“¿Tú no vas a faltar? ¿No quieres divertirte un poco?”

“Todo el grupo va a faltar - tú te perderás la diversión.”

“Si no le tienes miedo a esos maestros, ¿por qué no vas a faltar?”

Robo en las tiendas

“Llevémonos esa camiseta.”

“Esos aros son hermosos. Ponlos en tu cartera.”

“Eres un estúpido si pagas por ese CD.”

“Me voy a robar esto. ¿Por qué no te llevas uno tú también?”

“Tú no piensas pagar por esta comida, ¿no es así?”

Copiar

“Dime lo que había en la prueba el último período - no puedo fallar.”

“Siéntate como para que yo pueda ver tu hoja durante la prueba.”

“Déjame copiar tu tarea..”

“Tienes que dejarme copiar. No perjudicará tus notas si yo me copio tus respuestas.”

Desobedecer a los padres

“Sé que no te dejan salir de noche los días de semana. Dile a tu mamá que vas a estudiar en la casa de un amigo.”

“Escapémonos hoy a la noche y vayamos a la galería comercial.”

“Saquemos un poco de dinero cada uno de la cartera de tu mamá para poder comprar una pizza.”

“Tú papá nunca se dará cuenta si sólo sacas unos cuantos dólares de su billetera.”

VENTAJAS DE NO CONSUMIR DROGAS*

ESCUELA Y DEPORTES

- Recordar las cosas
- Ser capaz de comunicarse
- Estar en control
- Mejor respiración
- Llevarse bien con los demás
- Mejor tiempo de reacción
- Mejor juicio
- Le va a uno mejor en la escuela
- Evitar problemas

SALUD Y APARIENCIA

- Más saludable
- Buen estado físico
- Dientes más blancos
- Menos arrugas
- Menos resfríos
- Sin tos
- Sin mal aliento
- Se vive más tiempo

EL MODO COMO ACTÚAS O TE SIENTES SOBRE TI MISMO

- Puede experimentar y enfrentarse a las emociones
- No tener que mentir
- Ser capaz de concentrarse
- Ser capaz de comunicarse
- Poder controlar sus acciones
- Tomar tus propias decisiones
- Ser dueño de ti mismo
- Ser capaz de afirmar tus propios valores
- No depender de productos químicos
- Estar orgulloso

*Estar libre de drogas no puede por si solo garantizar una buena salud emocional y física.